

## Wichtige Informationen zur Hypnose Sitzung

Hypnose ist ein erhöhter Bewusst-Seins-Zustand und verschafft uns einen **direkten Zugang zu unserem Unter- und Überbewusstsein**, wo wir gezielt an der Quelle unsere negativen Gedanken, Glaubenssätze und Emotionen transformieren können.

Die Hypnose ist eine **sanfte und gleichsam sehr effektive Technik**, um Veränderungen zu bewirken und innere Ziele zu erreichen. Daher sollte sie mit entsprechender Sorgfalt angewandt werden.

Wir legen größten Wert auf einen **sicheren und verantwortungsvollen Umgang** mit der Hypnose und achten daher auf alles, was für die Wirksamkeit der Hypnose von Bedeutung sein kann.

Hier kommt es entscheidend auf **die Mitarbeit der Klienten** an. Ihr Verhalten und ihr Umgang mit der Behandlung, ist von entscheidender Bedeutung für die späteren Ergebnisse.

Die Hypnose kann Ihre Wirkung am besten und schnellsten entfalten, wenn sie in einem Rahmen angewandt wird, in dem möglichst **wenige Störfaktoren** ihre Wirkweise beeinflussen.

Um einen optimalen Ablauf und eine **maximale Wirkung** der Hypnose-Behandlung zu gewährleisten, haben wir nachfolgend einige Informationen zusammengefasst.

### Online-Sitzung per Videochat

Online-Sitzungen oder Online-Seminare mit Hypnose per Videochat sind genau so effektiv, wie eine Sitzung oder ein Seminar live vor Ort. **Oftmals sogar noch effektiver**, da man in seinem gewohnten Umfeld, in seinem "sicheren Raum" bleiben kann und gewisse Hemmschwellen, die oft bei einer ersten Sitzung vor Ort gegeben sind, entfallen. Die Veränderung findet im Kopf oder im Körper statt, daher ist es egal, wo man sich räumlich aufhält. Energie kennt keine Grenzen.

Für eine erfolgreiche Online-Sitzung und/oder Online-Schulung sind nur **wenige Voraussetzungen** zu erfüllen. Du benötigst ein/en PC, Laptop, Tablet oder Telefon mit Kamera, **eine funktionierende Internetverbindung**, die Installation der Videochat-Anwendung Zoom und **einen komfortablen und ruhigen Ort**, an dem Du **ungestört** bleibst.

Wir vergewissern uns zu Beginn, dass wir uns gut sehen und hören können. **Für den unwahrscheinlichen Fall, dass während einer Hypnose Sitzung die Verbindung abreißt**, setze ich gleich zu Beginn einen Anker, der Dich in diesem Fall dann ganz selbstverständlich wieder aus der Trance ins Hier und Jetzt führt. Du stellst Dir zusätzlich **zur Sicherheit einen Timer/Wecker**, der Dich wieder ins Hier und Jetzt führt, sowie er klingelt.

Und **ich führe ein Protokoll**, sodass wir dann eine neue Verbindung aufbauen und auch direkt an dem Punkt der Unterbrechung anknüpfen können. Dies stellt überhaupt kein Problem dar, denn während einer Hypnose Sitzung kann es ja auch vorkommen, dass der Klient die Toilette aufsuchen muss, auch hier unterbrechen wir die Sitzung nach selbigem Prinzip. So können wir die Sitzung nach einer Unterbrechung entspannt und komfortabel fortführen.

## Keine Angst vor Kontrollverlust

**Niemand verliert unter Hypnose die Kontrolle.** Ganz im Gegenteil ist es möglich über Hypnose die Kontrolle zurückzugewinnen, z. B. über Situationen, in denen man sich bisher ausgeliefert fühlte, sogar bei Panikattacken, Ängsten, Phobien oder chronischen Schmerzen. Für einen derart großen Gewinn an Lebensqualität lohnt es sich sicher, Hypnose unter fachkundiger Anleitung auszuprobieren.

**Ich kann in einer Hypnose sprechen**, mich bewegen, die Augen öffnen, sogar lügen, auf Toilette gehen und **ich kriege alles mit** und kann mich auch nach der Hypnose an alles erinnern. Es besteht somit keine Gefahr während einer Hypnose, etwa gegen den eigenen Willen, ausgefragt zu werden. Während einer Hypnose erzählst Du nur das, was Du auch berichten bzw. worüber Du sprechen möchtest.

**Eine Grundbedingung für eine gelungene Hypnosesitzung ist Vertrauen.** Eine Hypnose funktioniert daher nur, wenn Du Dich auch dafür öffnest.

## Allgemeine Informationen über die Hypnose

Die Hypnose ist eine Technik, die **viele verschiedene Anwendungen** beinhaltet. Diese Anwendungen können in der Durchführung stark voneinander abweichen, wobei jede Anwendung konkret auf das Ziel abgestimmt ist und so durchgeführt wird, wie sie für die jeweilige Thematik am sinn- und wirkungsvollsten ist.

**Die Vorstellung von Klienten**, die zum ersten Mal eine Hypnose in Anspruch nehmen, ist oft durch die Medien und deren Berichte von Showhypnose oder einem Art Tiefschlaf geprägt. So sind sie dann teilweise verwundert, wenn ihre Behandlung anders abläuft als im Fernsehen. Wir wählen immer die sinnvollste Herangehensweise, die sich im Zweifel eben von einer anderen Herangehensweise unterscheiden kann.

Bei der therapeutischen / beratenden Hypnose werden – im Gegensatz zur Showhypnose – weniger bewusstseinstrübende Trancen eingesetzt, in denen **der Klient die Sitzung bewusst miterlebt**, die wesentlich geeigneter sind, langfristige Wirkungen zu verankern.

## Hinweise zum Verhalten VOR der Hypnose

- **Unnötige Hektik im Vorfeld sollte vermieden werden.** Idealerweise, sollte man bereits 5 – 10 Minuten vor dem Termin bei Online-Sitzungen alles vorbereitet haben, bzw. bei Vor-Ort-Sitzungen, bereits vor Ort angekommen sein.
- **Bei Online-Sitzungen** bitte für eine ungestörte Umgebung sorgen. Familienmitglieder informieren, dass man für diesen Zeitraum nicht gestört wird. Eventuell Haustiere in einen anderen Raum bringen. Handy lautlos schalten. **Einen Timer / Wecker bereithalten.**
- **Übermüdung / totale Erschöpfung** kann die Aufnahmefähigkeit für Suggestionen bei vielen Behandlungsthemen einschränken oder gar zum Einschlafen führen.
- 3-4 Stunden vor dem Termin bitte **keinen Kaffee, koffeinhaltige Getränke oder Alkohol trinken**, um eine Beeinflussung der Trancefähigkeit zu vermeiden. Wir empfehlen **ausreichend Quellwasser zu trinken**, damit das Nervensystem gut mit Flüssigkeit versorgt ist.
- Keine Medikamente einnehmen, die nicht akut benötigt werden oder auf ärztlichen Rat eingenommen werden sollten.
- Fasse Deine zu behandelnden Themen optimaler Weise schon im Vorfeld kurz schriftlich zusammen.
- Erstelle eine Übersicht über **evtl. Vorerkrankungen, frühere Behandlungen und Medikamenteneinnahme**. Diese Informationen überträgst Du dann in den Erfassungsbogen.
- Solltest Du Dich wegen des Themas, das Du mit Hypnose behandeln lassen möchtest, **bereits anderweitig in Behandlung befinden**, kläre bitte vorab mit dem anderen Behandler ab, ob dieser mit einer Hypnose-Behandlung einverstanden ist oder ob er Gründe sieht, weshalb eine Hypnose-Behandlung nicht stattfinden sollte.
- Mache bei der Erfassung im Vorfeld der Behandlung bitte **unbedingt korrekte Angaben**, damit wir unsere Behandlung optimal auf Dein Anliegen abstimmen können. Fehlerhafte oder unvollständige Angaben können dazu führen, dass die hypnotische Vorgehensweise nicht genau genug Deinen Bedürfnissen entspricht und damit die Wirkung einschränkt oder verfehlt.

## Hinweise zum Verhalten WÄHREND der Hypnose

- Während der Hypnose bitte **immer den Anweisungen des Behandlers folgen**.
- Höre **auf die Stimme des Behandlers** und versuche **seinen Worten geistig zu folgen**.
- **Experimentiere bitte nicht** während der Hypnose indem Du austestest ob Du Dich gegen die Worte des Behandlers „wehren“ kannst. Eine Hypnose funktioniert nur, wenn Du Dich auch dafür öffnest. Ein Entgegenwirken kann im Zweifel die Wirkung der Hypnose entscheidend mindern oder das Ziel ganz verfehlen.
- **Sollte Dir während der Hypnose etwas unangenehm sein**, teile dies bitte dem Behandler mit. Du kannst während der Hypnose jederzeit sprechen. Die Hypnose kann auch problemlos kurz unterbrochen werden, falls Du auf Toilette gehen möchtest.
- Nehme während der Hypnose eine **„innere Beobachterposition“** ein, um Gedanken, die nichts mit dem Behandlungsthema zu tun haben auszublenden. Achte auf körperliche Empfindungen, Gefühle, Gedanken und innere Bilder. Analysiere nicht, was der Behandler gerade sagt und frage Dich nicht in welcher Trancetiefe Du wohl gerade bist. Dies sind nur Störeinflüsse, die Dein Unterbewusstsein dabei bremsen, das zu tun, was es eigentlich gerade tun soll. Lass die Hypnose stattdessen einfach wirken.
- Während der Hypnose können einige ungefährliche Effekte auftreten: Manche Klienten spüren einen Hustenreiz, einen Juckreiz (aufgrund der verbesserten Feindurchblutung der Haut), einen verstärkten Schluckreiz oder einem Lachreiz (aufgrund einer Ausschüttung von Glückshormonen, die durch hypnotische Trancen teilweise bewirkt werden kann). Versuch bitte nicht, diese Reize zu unterdrücken. Ein Widerstand gegen diese Trancesymptome kann die Hypnose stören und ihre Wirkung mindern. Ein Nachgeben führt zumeist zu einem schnellen Vorübergehen dieser Symptome und anschließend in eine tiefe, intensive Trance.

## Hinweise zum Verhalten NACH der Hypnose

- Halte Dir etwas Zeit im Anschluss frei, um **wieder vollkommen wach zu werden** bevor Du bspw. Auto fährst. Nach der Hypnose fühlen sich viele Klienten wie nach einem Mittagsschlaf und benötigen erst noch eine Viertelstunde bis zu einer Stunde – je nach Länge der Hypnose - bis sie sich wieder vollkommen wach fühlen.
- **Vermeide im Anschluss an die Hypnose bitte lange Autofahrten**, da aufgrund der entspannenden Wirkung der Hypnose je nach Behandlungsthema noch mit einem gewissen Grad an Müdigkeit zu rechnen ist, der das Reaktionsvermögen im Straßenverkehr einschränken kann. Bei Spirituellen Hypnosens, die oft mehr als 4

Stunden dauern, raten wir direkt im Anschluss, dringend von langen Autofahrten ab.

- Gönn Dir nach der Hypnose **etwas Ruhe**, damit diese **richtig einwirken kann**. Hektik oder konzentrierte Beschäftigung im Anschluss an die Hypnose kann die Entfaltung der Wirkung einschränken. Im Anschluss an eine Spirituelle Hypnose empfehlen wir, Dir nach Möglichkeit den Tag ganz frei zu halten.
- Lass die Hypnose im Anschluss an die Sitzung **ca. 72 Stunden einwirken** bevor Du genaue Wirkungen überprüfst. **Das Gehirn benötigt Zeit**, um die hypnotischen Suggestionen abzuspeichern und häufig werden die ersten Wirkungen erst nach 1-2 Nächten, in denen das Gehirn im Schlaf Tiefenspeicherungsprozesse durchführen kann erkennbar.
- Achte in den Tagen im Anschluss an die Behandlung auch darauf, **ausreichend zu schlafen**. Da das Gehirn im Schlaf viele Tiefenspeicherungsprozesse durchführt, ist ein gesundes Schlafverhalten sehr förderlich für eine optimale Wirkung.
- Vermeide nach Möglichkeit in den ersten 72 Stunden **Gespräche über die Hypnose-Sitzung oder Dein Behandlungsthema** und **beschäftige Dich möglichst auch nicht anderweitig mit den Themeninhalten** der Hypnosesitzung (Recherche im Internet, Fachliteratur etc.). Während Dein Gehirn die Inhalte der Hypnose noch speichert können eine Beschäftigung mit dem Thema, das nun gerade sehr aktiv in Deinem Unterbewusstsein arbeitet oder Gespräche über die Inhalte der Hypnose-Sitzung zu einer **deutlichen Minderung der Wirkung** führen, da diese laufende Speicherprozesse beeinflussen können.
- **Beobachte Veränderungen** und achte auf **kleinste Details** (Gedanken, Gefühle, Träume).
- **Vermeide** in den 72 Stunden im Anschluss an die Hypnose nach Möglichkeit **größere Mengen an Alkohol oder Medikamente**, die Du nicht dringend benötigst – jede Einnahme von Medikamenten oder das Bewusstsein beeinflussende Genussmittel kann die Wirkung der Hypnose hemmen.
- Eine **Ausnahme** von der 72-Stunden Regel bilden die **Spirituellen Hypnosen**, da hier bereits mit dem Über-Bewusstsein gearbeitet wird. Hier ist die 72 Stunden Regel bedeutungslos.
- Achte bitte darauf, in den kommenden Tagen im Anschluss an die Behandlung **ausreichend zu trinken** (optimaler Weise stilles Quellwasser).

Wenn Du noch Fragen hast, wende Dich bitte direkt an Deinen Behandler.

Wir wünschen Dir viel Erfolg mit Deiner Hypnose-Behandlung!